



# Description des cours et ateliers

Programmation du Centre du Vieux Moulin  
de LaSalle

## Table des matières

Ateliers créatifs.....	3
Aquarelle .....	3
Atelier d'écriture créatrice .....	5
Broderie japonaise .....	6
Broderies Rococo et Espagnole .....	7
Couture pour débutants .....	8
Dessin avec Éliane Berdat .....	9
Dessin avec Lara Munoz.....	9
Initiation à la peinture.....	10
Peinture.....	11
Peinture décorative et faux vitrail.....	13
Sculpture sur bois.....	14
Cours liés au bien-être.....	16
Aérobic sans saut .....	16
Étirement et activation musculaire .....	17
Étirement et équilibre .....	17
Essentrics .....	17
Marche et étirements - Extérieur.....	18
Parcours sportif.....	19
PIED .....	20
Pilates .....	21
Posture et équilibre.....	22
Taï Chi Chen.....	23
Taï Chi Chuan.....	24
Tonus et stretching .....	25
Stretching chaise .....	26
Yoga douceur .....	27
Yoga sur chaise.....	28
Yoga en forme .....	29
Zumba Gold.....	30



## Ateliers créatifs

### Aquarelle

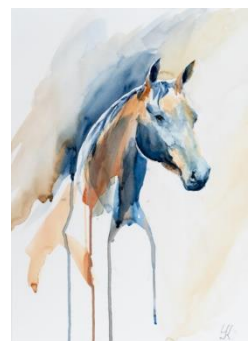
Vous avez une base en aquarelle. Cet atelier vous permet d'expérimenter différentes techniques, couleurs et observations des multiples effets de l'eau sur le papier. Venez réaliser vos projets personnels en bénéficiant de l'accompagnement d'une professeure chevronnée.

- Matériel : Matériel suggéré : Une palette de plastique blanche pour mélange des couleurs avec de grandes surfaces pour les mélanges
- Un pinceau plat de 1 ½" à 2" ( en soie synthétique)
- Un pinceau rond #6 et #12 ( de préférence en soie naturelle)
- Un trainard #4
- Crayon à mine HB
- Gomme à effacer
- Papier essuie-tout, torchon propre
- Une spatule
- Gomme à masquer et ruban à masquer
- Vieille brosse à dent
- Petit vaporisateur
- Savon liquide
- Papier Fabriano ou **Papier Arches**

#### Professeures :

Élaine Berdat : mercredi et jeudi

Lara Munoz : mardi et vendredi





## Atelier d'écriture créatrice

L'atelier s'adresse à toute personne qui désire partager avec un groupe le plaisir de s'exprimer par l'écriture, il amène les participants(es) à braver la page blanche et développe l'imagination et les capacités de chacun(e).

### Contenu :

- Bâtir de courts textes à partir de mots déclencheurs ou phrases-clés
- Utiliser les différentes formes d'écriture : romantique, poétique, dramatique, humoristique, journalistique
- Analyse et critique positive de chaque texte par le groupe
- Mises en situation
- Description d'une scène de la nature
- Description d'événements vécus ou imaginés : faire le cadre physique, décrire le lieu, l'atmosphère, etc.
- Description de personnages : portrait physique et moral
- Exercices pour favoriser l'usage de métaphores (sans clichés) en restant personnel
- Créer des histoires, des nouvelles, en utilisant les descriptions déjà vues

### Moyen:

- Techniques du temps et du lieu
- Techniques de phonétique
- Exercices d'intériorisation
- Exercices de description
- Exercices d'improvisation

### Clientèle :

- Toute personne qui désire partager avec un groupe le plaisir de s'exprimer par l'écriture

Professeure : Marcelle Rose Presseau

## Broderie japonaise

L'art de réaliser des tableaux au moyen de canevas, fils et poinçons. Vous souhaitez découvrir l'art de la broderie japonaise ou vous souhaitez simplement continuer vos projets soutenus par une professeure d'expérience

### **Matériel requis :**

Le clown	55.50\$	
Cadre de travail (#3)	12.00\$	(usagé) (nouveau : coût 18.50\$)
Poinçon # 1	20.95\$	(Pour faire le broché)
Poinçon # 3	29.95\$	
Punaises avec 'puller'	5.95\$	
Ciseaux	11.50\$	Ce montant n'est pas dans le total. Si vous en avez, apportez les vôtres.
Aiguille réparatrice	5.95\$	
Cartons pour fils (50)	3.50\$	
	=====	
<b>Total :</b>	<b>133.80 \$</b>	



Clown

Professeure : Diane Bergeron



# NOUVEAU COURS

## Broderies Rococo et Espagnole

Avec Yolanda Londono

**Tous les jeudis de 9h à 12h**  
**Du 30 septembre au 06 décembre 2024**  
**Prix 71\$ (Session de 10 semaines)**

**Aucun pré-requis demandé**  
**Nombre de places limité!**



Dans ce cours de Borderie rococo (point noués et point posté) et Borderie espagnole on va voir les différents types de points de borderie qu'on va travailler dans les projets de chacun. Nous allons travailler un monogramme, un canevas et un coussin avec les points Rococo. Par la suite on mixera entre Borderie espagnole et différents points Rococos en 3D. La professeure va mettre à la disposition des participants quelques motifs à réaliser.

Liste de matériel à acheter :

Matériel à se procurer pour le cours,

- Cerceau à broder (6 pouces/15cm ou 4 pouces/10cm).
- Crayon bleu à tracer effaçable à l'eau.
- Aiguilles variées (ensemble d'aiguilles à broder avec bouts pointus : #4 à 8 .
- Aiguille de Modiste pour points noués.
- Ciseau fin, pour couper le fil à broder.
- 6 enchevêtrés de fils moulinés de couleurs variées DMC.
- Une bobine de fil en coton perlé # 6 ou 8 pour la Borderie espagnol.
- Morceaux de tissu naturel coton où lin 40x 40 cm (16 pouces x 16 pouces), pour pratiquer les points durant les cours.
- Prévoir un autre tissu pour projet personnel de Borderie rococo.
- Une toile de broderie pour la Borderie espagnol (tissu à carreaux).
- Crayon et feuilles pour prendre des notes.
- Règle de 15 cm.
- Ciseau a tissu,
- Ruban à mesurer.
- Aiguilles à couture et épingles droites.
- Crayon pour tissu violet ou rose (disparaît à l'air 2 à 7 jours).
- Ensemble de cartes pour ranger le fil à broder (enchevêtrés).
- Boîte de rangement pour fils.
- Rangement pour ciseaux et crayons.
- Pansement adhésif (plaster).
- fils en soie naturelle / soie de mûrier





# NOUVEAU COURS

## Couture pour débutants

Avec Yolanda Londono



**Tous les jeudis de 13h à 16h**  
**Du 30 septembre au 06 décembre 2024**  
**Prix 71\$ (Session de 10 semaines )**

**Aucun pré-requis demandé**  
**Nombre de places limité!**

Lors de cet atelier, les participants vont apprendre à prendre les mesures nécessaires pour la confection d'un vêtement et travailler un patron sûr papier selon lesdites les mesures. Les participants vont tracer un patron de blouse basique, d'une jupe basique et d'une robe basique. Selon l'avancement du groupe, il est possible d'explorer d'autres projets (3 à 4 modèles différents de chemisier, jupe, manches, cols et robe).

Ensuite, les participants vont commencer à se familiariser avec la machine à coudre et apprivoiser des astuces telle que la connaissance des textures de tissu. Lors des dernières séances les participants commenceront à confectionner un vêtement.

### Liste de matériel à se procurer pour le cours:

**Cahier à feuilles lignées ou quadrillées**

**Crayons noir et rouge**

**Des épingles et porte-épingles**

**Ruban à mesurer**

**Ciseaux pour tissu et ciseaux pour papier.**

**Une règle de 100 cm**

**Une règle courbe Française**

**Un coupe-fil**

**Crayon pour tissu (craies de tailleur)**

**Aiguilles pour la machine à coudre # 14**

**Papier pour travailler le patron**

**Dé à coudre**

**Ruban adhésif pour l' emballage de cadeaux**

**Une corde (ou élastique pour pouvoir mesure la taille (plus de 100 cm)).**

**Décuseur**

## Dessin avec Éliane Berdat

Cet atelier est dédié à la pratique du dessin dans une ambiance amicale et détendue. Nous expérimentons différents médiums et différents papiers à dessin afin de varier les nombreuses approches qui s'offrent à nous. Le rythme de chacun est respecté et une attention particulière est accordée aux besoins de chaque participant.

Matériel suggéré :

- Un cahier de croquis (100 pages), 9" x 12",
- Crayons à mine de plomb : 3H, HB, 4B ET 9B,
- Pastels secs, crayons Prismacolor, pastels à l'huile, crayons couleurs aquarellables,
- Gommages à effacer,
- Une règle,
- Un taille-crayon
- Une tablette de papier Bristol (Type Velun), 9" x 12", Une tablette de papier aquarelle, Estompes à dessin, Craies Conté de Paris (3 teintes),
- Gomme à effacer molle (Mie-de-pain), Gomme crayon

Professeure : Éliane Berdat



## Dessin avec Lara Munoz

Dans ce cours de dessin adapté aux différents niveaux, nous explorerons la base du dessin en pratiquant avec différents matériaux, sujets et concepts comme la forme, le volume, la composition, les lignes ou les textures. D'un autre côté, les élèves auraient l'opportunité de réaliser des projets personnels guidés et donc, trouver et pratiquer leur propre style et signature artistique.

Matériaux de base:

- Quelques fusains assortis (différentes épaisseurs).
- Crayons en graphite des différentes duretés (H, HB, 2B, 4B)
- Carnet de dessin 9x12.
- Effaceur mie de pain et Effaceur gomme.
- Aiguiser

Professeure : Lara Munoz

## Initiation à la peinture

Cours de techniques pour apprendre les bases en peinture à l'huile ou acrylique pour ensuite avoir les notions de bases et intégrer les cours de peintures réguliers

Matériel suggéré :

- Les trois couleurs primaires : Jaune primaire, rouge primaire, bleu et le blanc de titane
- Ruban à masquer
- Crayon mine HB
- Spatule
- Crayons de couleur style « Prismacolor » (un pâle et un foncé)
- Gomme à effacer
- Règle
- Chiffons
- Carton entoilé ou toile montée format moyen
- Pinceaux variés

Professeure : Éliane Berdat



## Peinture

Cet atelier s'adresse à ceux et celles qui possèdent des notions de bases (initiation à l'art au dessin et à la peinture) et qui souhaitent s'adonner à la peinture à l'huile ou à l'acrylique dans une atmosphère de détente. Une attention particulière est accordée aux besoins individuels. Les notions relatives à l'art peuvent être abordées. Venez développer votre créativité !

- Matériel suggéré : Les trois couleurs primaires : Jaune primaire, rouge primaire, bleu et le blanc de titane
- Ruban à masquer
- Crayon mine HB
- Spatule
- Crayons de couleur style « Prismacolor » (un pâle et un foncé)
- Gomme à effacer
- Règle
- Chiffons
- Carton entoilé ou toile montée format moyen
- Pinceaux variés

Professeure : Éliane Berdat







## Peinture décorative et faux vitrail

La peinture décorative est un art très ancien qui vient d'Europe. Avec le temps, chaque pays, chaque culture a développé différents styles et médiums d'expression. Cet art se pratique sur le bois mais également sur le métal, le tissu, la céramique, les moustiquaires, les toiles, etc.

### FAUX-VITRAIL

Le faux-vitrail peut se faire sur verre, plexiglass, bois ou sur toile. Vous aurez besoin de couleur de Pébéo, d'éclaircissant, cure-dents gros et petits, Q-tips, essuis-tout ainsi que de la taltine. Au premier cours vous choisirez votre patron et pourrez-vous familiariser avec la préparation de votre projet et le cerne relief.

Matériel suggéré : Tout dépend du projet choisi

- Crayon à mine et gomme à effacer
- Règle et ciseaux
- Q-tips
- Papier calque (tracing paper)
- Papier graphite noir et blanc
- Crayon graphite blanc ou gris
- Papier sablé 150 et 600
- Scellant tout usage (Sealer)
- Spatule
- Stylet (Stylus)
- Papier palette
- Contenant pour l'eau
- Contenant pour la peinture
- Tablier ou vieille chemise
- Vieille serviette de bain
- Vernis
- Pinceaux
- Peinture

Il est important de cibler le projet avant d'acheté le matériel

Professeure : Diane Couture



## Sculpture sur bois

Cet atelier comprend la théorie, la pratique et permet tous les genres de sculptures sur bois : haut relief et bas-relief, ronde bosse et autres. Du matériel est disponible sur place. Pour plus de détails sur le matériel nécessaire vous êtes invités à rencontrer le professeur.

Matériel suggéré :

- Panneau de bois (tilleul) environ 45.00.\$\*
- Crayon HB ou 2B
- Règle de 6 pouces
- Papier carbon
- Limocolor #318

Professeur : Pierre Sansoucy







## Cours liés au bien-être

### Aérobic sans saut

Exercices présentés sous forme de chorégraphie simple, sur musique, visant l'amélioration de la capacité cardio-vasculaire, la force des jambes et la coordination.

#### Structure du cours

##### Échauffement :

L'échauffement prépare les articulations et tout le corps à l'activité qui suit.

##### Aérobic :

Exercices présentés sous forme de chorégraphies simples, sur musique, visant l'amélioration de la capacité cardio-vasculaire, la force des jambes et la coordination. L'intensité de la composante aérobic augmente graduellement, est ensuite maintenue pour un période, puis rediminue graduellement afin de diminuer progressivement la fréquence cardiaque.

##### Conditionnement Musculaire :

Exercices visant l'amélioration de la force et de l'endurance musculaire des jambes, des abdominaux et du haut du corps. Ces exercices sont faits debout, assis (chaise ou sol) ou couché au sol en utilisant la résistance du corps, des poids légers ou des tubes élastiques.

##### Étirement et relaxation dirigée :

Retour au calme! Sur musique plus douce, exécution d'exercices de flexibilité des groupes musculaires utilisés lors de la séance aidant à prévenir la perte d'amplitude articulaire et favorisant la liberté de mouvement. Les étirements sont suivis d'une période de relaxation dirigée visant un retour complet au calme.

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Professeure : à confirmer

## Étirement et activation musculaire

Exercices visant à renforcer certains groupes musculaires et séries d'étirements pour activer la détente de vos muscles. Vise à dénouer les fibres musculaires, à maintenir une souplesse, à permettre une plus grande amplitude articulaire et diminuer les risques de blessure.

Période d'activation musculaire

Étirement actif

Étirement passif

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Professeure : à confirmer

## Étirement et équilibre

Ce cours commence avec des mouvements fluides et lents avec techniques de respiration. Un cours qui est spécifiquement conçu pour étirer les muscles et prévenir des douleurs au niveau des articulations. Ce cours est également accès sur les exercices d'équilibre.

Professeure : Mary Standjofski

## Essentrics

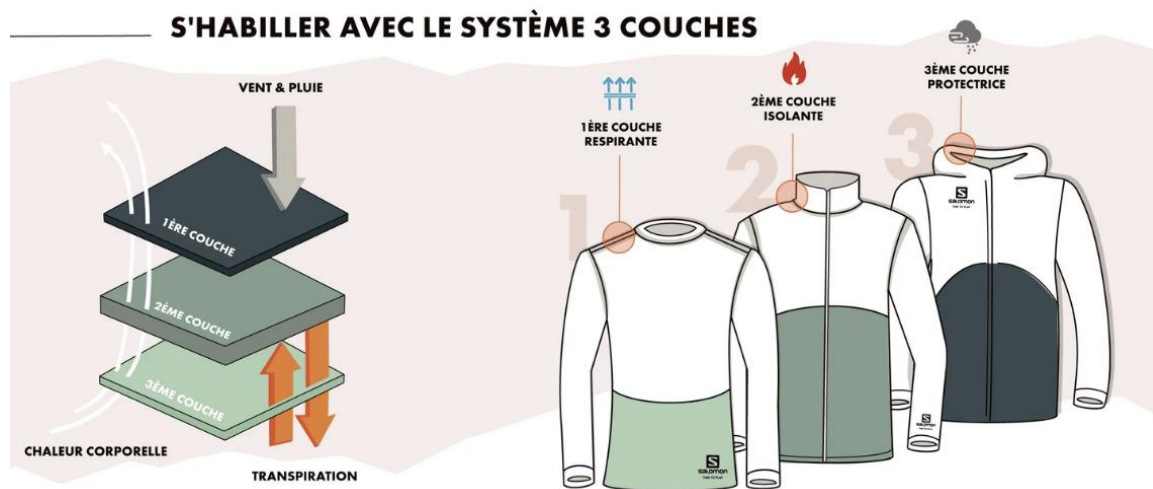
L'objectif de l'entraînement Essentrics est de créer un corps équilibré : la force de vos muscles ne freine pas vos mouvements, au contraire elle améliore votre mobilité. Essentrics combine de manière dynamique le renforcement et l'étirement pour développer un corps fort et tonique, entièrement capable de bouger chacune de ses articulations et chacun de ses muscles librement dans toute leur amplitude de mouvement.

Professeure : Audrey Chevrier

## Marche et étirements - Extérieur

Venez marcher avec une instructrice qui peut vous soutenir dans votre évolution de marche sportive. Chaque séance est suivie d'une période d'étirements pour bien récupérer. Trouver votre bon rythme de marche pour éviter l'épuisement et diminuer le risque de blessure. Venez marcher en groupe pour stimuler la motivation. Chaque séance est suivie d'une période d'étirements pour détendre nos muscles

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau! Comme l'activité est à l'extérieur, vous devez prévoir des vêtements appropriés avec la température. Vous pouvez utiliser la technique de couches de vêtements.



Professeure : Annie Brault

## Parcours sportif

Séances composées de circuits de plusieurs exercices, réalisés plusieurs fois, avec un peu de récupération entre chaque exercice. Nul besoin d'être un sportif aguerri pour se mettre au Parcours Sportif débutant. Ce cours est accessible à toute personne en situation de reprise de sport, en quête d'une routine sportive efficace et complète. Si tu as un doute, n'hésite pas à demander conseil auprès de ton médecin.

### Objectifs :

- Tonifier le corps, travailler son cardio, développer sa musculature et gagner en force.

### Styles d'Exercices :

- Exercices de musculature : petits squats, pompes sur genoux ou au mur, fentes, relevé de bassin, abdos au sol, crunch-croisé sur chaise, chaise au mur, ciseaux au sol...
- Exercices cardio : marche genoux haut, talons-fesses, jeux de pieds sur place sans impact...

### Conseils pour débiter

Pour démarrer tes cours de circuit training débutant dans les meilleures conditions, on te conseille de te munir d'une bonne paire de souliers de course, d'un tapis style yoga pour les exercices au sol, et d'une bouteille d'eau. Ensuite le mot d'ordre c'est : va à ton rythme, amuse-toi et n'aie pas peur de transpirer !

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Professeure : Annie Brault

## PIED

Programme d'exercices qui visent à prévenir les chutes et les fractures. Améliore la force dans les jambes et la flexibilité des chevilles, la densité des os et autres. Cours offert deux par semaine animé par un kinésologue du CIUSSS de l'Ouest-de l'Île de Montréal. Vous devez faire une évaluation physique pour l'admissibilité au programme.

Des critères de sélection sont établis par le réseau de la santé pour participer à cet atelier.

Il faut être disponible 2 fois par semaine.

Professeur : Kinésologue du CIUSSS

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

## Pilates

La méthode Pilates est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques. ... Ensemble d'exercices physiques visant au renforcement des muscles centraux et au bon équilibre du corps. Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture. Les muscles profonds sont les muscles du centre, qui se situent entre les côtes et le bassin, et tout autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos).

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Professeure : Mary Standjofski

## Posture et équilibre

Le cours **Posture Equilibre** est conçu pour des personnes qui souhaitent :

- Améliorer leur bien-être physique grâce à une meilleure posture et un meilleur équilibre.
- Cultiver une meilleure santé avec moins de douleurs, de tensions dans le corps et prévenir les chutes.

Durant cette session, nous :

- Améliorons la souplesse et la mobilité articulaire avec des étirements et des exercices pour la nuque, le dos.
- Développons les abdominaux profonds, essentiels au maintien d'une bonne posture et d'un bon équilibre.  
Ici pas d'exercices d'abdominaux classiques comme les crunchs les redressement assis.  
Seulement des exercices sécuritaires pour le dos et des explications claires pour comprendre comment le renforcement des abdominaux profonds contribue au maintien d'une bonne posture et à l'amélioration de l'équilibre.
- Pratiquons notre équilibre en intégrant la proprioception (position de son corps dans l'espace) avec des exercices fun, ludique dans une ambiance conviviale.

Vous repartirez avec des astuces, conseils pour conserver une posture optimale dans les activités quotidiennes et un bon équilibre.

Des cours dynamiques, instructifs et du plaisir !!!! Le tout dans une ambiance conviviale

Professeure : Angélique Granville

## Tai Chi Chen

Exercices de santé chinois, le Tai chi travaille sur la coordination, l'équilibre, la souplesse, la mémoire, le souffle. C'est une méditation en mouvement Le style Chen est plus rare, et d'une tradition martiale.

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Professeur : Daniel Iorio



## Tai Chi Chuan

Le Tai-chi Chuan est un art martial chinois qui au tournant du siècle dernier s'est transformé et popularisé en un art de santé et de longévité. Ses mouvements lents et ses étirements profonds exercent tout le corps à la fois de façon progressive. La pratique du Tai-Chi Chuan améliore la posture, favorise l'équilibre, la souplesse et une bonne circulation.

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Professeur : Jean Hubert Gagnon

## Tonus et stretching

Exercices visant l'amélioration de la force et de l'endurance des groupes musculaires des membres inférieurs et supérieurs et de la région abdominale en alternance.

Structure du cours

Échauffement :

L'échauffement prépare les articulations et tout le corps à l'activité qui suit.

Conditionnement musculaire :

Exercices visant l'amélioration de la force et de l'endurance des groupes musculaires des membres inférieurs et supérieurs et de la région abdominale en alternance. Debout, assis (chaise ou sol), ou coucher au sol avec des poids légers, des tubes élastiques ainsi que le poids du corps.

Stretching et relaxation dirigée :

Retour au calme ! Sur musique plus douce, exécution d'exercices de flexibilité des groupes musculaires utilisés lors de la séance aidant à prévenir la perte d'amplitude articulaire et favorisant la liberté de mouvement. Les étirements sont suivis d'une période de relaxation dirigée visant un retour complet au calme.

Matériel. : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

Professeures : Angélique Granville, Annie Brault et Éline Doyon

## Stretching chaise

Le cours **Stretching Chaise** est conçu pour des personnes qui souhaitent s'étirer en douceur avec le plaisir de la chaise.

Nous combinons le confort de votre chaise avec des étirements conçus pour améliorer la flexibilité, la mobilité et réduire la tension et favoriser une sensation de bien-être.

Découvrez une série d'étirements assis ciblant les principaux groupes musculaires et permettant de contrer les effets de la position assise prolongée.

Plongez dans la tranquillité des étirements en pleine conscience en associant votre respiration à des mouvements doux.

Bienfaits du cours **Stretching Chaise** :

- Amélioration de la flexibilité et de la mobilité articulaire.
- Réduction du stress et relaxation.

Professeure : Angélique Granville

## Yoga douceur

Alliant les bienfaits de différentes disciplines de Yoga et leurs bases, ce cours est composé d'exercices doux exécutés debout, au sol sur son tapis et parfois assis sur chaise. À l'occasion, à l'aide d'accessoires comme des sangles et des blocs, nous travaillerons à la fois sur la mobilité, la souplesse, la force musculaire, l'équilibre, la coordination et la relaxation. Adapté à tous, ce cours bénéficie également aux gens qui ont des conditions physiques ou des blessures nécessitant une attention particulière.

Matériel. : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau !

## Yoga sur chaise

Le yoga sur chaise est basé sur plusieurs types de Yoga pour permettre des modifications des différentes postures à la position assise. La chaise devient alors un accessoire pour permettre au pratiquant de bien se positionner et de pouvoir pratiquer le yoga de façon sécuritaire et adaptée. Certaines postures sont exécutées assise tandis que d'autres le sont debout avec le support de la chaise. C'est pourquoi le yoga sur chaise est un excellent moyen pour les adultes de tous les âges de profiter des bienfaits merveilleux du yoga, de se détendre et d'étirer leurs muscles endoloris, de réduire leur stress et d'améliorer leur circulation sanguine. En restant assis, vous pouvez effectuer les exercices en toute sécurité.

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

## Yoga en forme

Un ensemble de postures, de respirations et d'exercices sont empruntés de différentes formes de Yoga et sont pratiqués pour procurer un bien-être physique et mental. Alliant étirements, équilibre et respiration, le yoga en forme se pratique sous forme de regroupements d'enchaînement de positions et de mouvements. Grâce à ces exercices, cette activité se révèle idéale pour rester en forme après 50 ans ! Les bénéfices sur la santé et la condition physique se font rapidement ressentir au quotidien : amélioration du sommeil, meilleure gestion des douleurs chroniques, diminution du stress, etc.

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!

## Zumba Gold

C'est un entraînement cardio créé par un colombien Beto Perez, adapté pour les "aînées". Les rythmes exécutés sur un délicieux mélange de musiques internationales (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, flamenco, tango et plus), s'entremêlent pour créer une ambiance de party.

Matériel : N'oubliez pas vos chaussures sport (confortable avec un bon maintien) et une bouteille d'eau!